

# Meer zelfcontrole door religie?

Geschreven op 25 januari 2012 om 16:52 uur door [Caroline Kraaijvanger 2](#)

**Wanneer we nu denken aan religie dan geeft dat ons later meer controle over onszelf, zo suggereert nieuw onderzoek.**

De onderzoekers van *Queen's University* legden proefpersonen een aantal zinnen voor. De proefpersonen moesten deze zinnen ontleden. Sommige zinnen gingen over religie. Andere proefpersonen kregen zinnen die niet religieus getint waren.

## **Discipline**

Daarna werden de proefpersonen aan experimenten onderworpen waarbij ze zichzelf moesten bedwingen. Zo moesten ze geduld hebben, mochten ze niet aan impulsen toegeven, een beloning zo lang mogelijk uitstellen, enzovoort.

## **Verrassend**

De proefpersonen die religieuze zinnen hadden ontleed, bleken deze experimenten er veel beter van af te brengen. Wanneer ze na één opdracht vrijwel al hun zelfdiscipline hadden opgebruikt, slaagden ze er tijdens een tweede opdracht die weer heel veel discipline vroeg toch in om die discipline weer op te brengen. “Zelfs wanneer wij zouden voorspellen dat ze niet in staat waren om de discipline op te brengen, bleken ze na het volbrengen van zo'n religieuze opdracht toch in staat om weer discipline te verzamelen,” vertelt onderzoeker Kevin Rouding in een persbericht.

En dat is fascinerend, zo moet ook Rouding erkennen. “Tot nu geloofde ik dat religie een kwestie van geloven was: mensen hadden er praktisch gezien heel weinig aan. Dit onderzoek suggereert dat religie ook heel nuttig kan zijn.” Het volledige onderzoek is terug te vinden in het blad [Psychological Science](#).